Exercițiile fizice, mijloc de preîntîmpinare a tulburărilor de metabolism

În etapa actuală, medicina pune un preț deosebit pe acțiunile profilactice, urmărind astfel înlăturarea tuturor factorilor nocivi care pot duce la apariția unor boli. Deci, menținerea sănătății, sporirea capacității de muncă și creșterea longevității sînt probleme care frămîntă necontenit lumea medicală, iar succesele dobîndite pînă acum vin să confirme marele salt realizat în acest domeniu de activitate.

În complexul factorilor terapeutici profilactici, de o deosebită atenție se bucură exercițiile fizice, care au un important rol în mărirea capacității funcționale a întregului organism, în menținerea stării de sănătate și în creșterea puterii de regenerare a țesuturilor. Asocierea exercițiilor fizice cu alți factori naturali (apă, soare, aer), avînd la bază un regim de viață corect, duce la mărirea rezistenței organismului față de oboseală și infecție, precum și la prevenirea apariției unor tulburări fizice și chiar psihice.

În opoziție cu practicarea sistematică a exercițiilor fizice, viața sedentară lasă amprente dăunătoare asupra organismului uman. Sistemul nervos central neimpulsionat de excitații venite de la nivelul aparatului locomotor nu mai beneficiază de condiții optime pentru a-și desfășura însemnata sa activitate, determinînd modificări biologice, care se răsfrîng asupra întregului organism și produc o serie întreagă de tulburări.

Statisticile referitoare la frecvența îmbolnăvirii celor ce practică exercițiile fizice, în comparație cu cei care nu le practică, vin să demonstreze că la prima categorie frecvența apariției cazurilor de boală este mult mai mică decît la cea de-a doua categorie. Tot statistic s-a putut observa că longevitatea este mai crescută la persoanele care au practicat sportul. În acest sens, nu trebuie uitat că practicarea exercițiilor fizice poate fi începută la orice vîrstă, dar lupta împotriva bătrîneții trebuie dusă încă din tinerețe. Cei care nu beneficiază de influența pozitivă a exercițiilor fizice și nu au un regim de viață corect îmbătrînesc înainte de vreme și la vîrsta de 40—50 de ani încep să sufere de boli ale aparatului cardiovascular, cum sînt hipertensiunea arterială, scleroza coronariană și de tulburări circulatorii periferice, boli ale aparatului respirator și digestiv, obezitatea, diabetul etc. Cu cîtă speranță, dar și cu cîtă întîrziere de multe ori, încep să privească cei îmbolnăviți în ochii medicilor și cu cîtă grijă încep să ia medicamentele prescrise! Din păcate însă, deseori nici medicamentele recomandate, nici renunțarea la toate deprinderile păgubitoare sănătății nu mai pot reda sănătatea.

Obezitatea, consecință a abuzului în alimentație și a vieții sedentare, la care se asociază în unele cazuri și tulburări ale glandelor cu secreție internă, poate produce o serie întreagă de influențe negative asupra organismului.

Acumularea de grăsimi ca urmare a consumului excesiv de alimente și a lipsei efortului fizic se face pe nesimțite. În stadiile inițiale fenomenul pare să nu aibă nici o importanță, dar treptat, pe lîngă deformarea corpului, apar și o serie de tulburări, ca oboseala rapidă chiar la eforturi mici, modificarea activității gastro-intestinale, cu instalarea constipației, starea de somnolență, scăderea capacității de muncă dublată de un apetit mereu crescînd și fenomene de stagnare în activitatea plămînilor, ficatului și altor organe vitale. Oamenii cu tendință la obezitate trebuie să urmărească nu numai calitatea și cantitatea hranei, dar în mod direct și un program permanent de mișcare. În acest scop se recomandă exerciții de gimnastică executate zilnic sau chiar de două ori pe zi, dimineața și seara, plimbări și excursii, sportul sub formele sale cele mai variate, cum sînt atletismul, jocurile sportive, schiul și înotul, toate constituind mijloace puternice de luptă împotriva obezității și urmărilor ei.

Cuta este o boală la baza căreia stau tulburări de metabolism, alimentație neadecvată și viața sedentară, astfel că este pe deplin justificată utilizarea mijloacelor de cultură fizică în prevenirea acestei afecțiuni sau asocierea culturii fizice medicale în tratamentul ei curativ, prin contribuția pe care o are la activarea circulației în țesuturi, la intensificarea proceselor de oxidare și la eliminarea substanțelor de uzură.

Tot pe influența pozitivă a exercițiului fizic asupra metabolismului general se bazează indicația pe care o are acesta ca tratament adjuvant în cazul diabetului, boală cunoscută ca o tulburare a metabolismului glucidelor. Indicația de exerciții fizice și formele ei de aplicare vor trebui însă să fie strict individualizate, în legătură cu stadiul bolii și cu particularitățile individului.

Din toate acestea, chiar sumar expuse, reiese clar importanța exercițiilor fizice în prevenirea și în tratarea diferitelor afecțiuni de natură metabolică. Trebuie avut însă în vedere că rezultatele dorite nu le vom putea obține decît prin practicarea sistematică și prin aplicarea judicioasă a diferitelor exerciții fizice, medicul fiind cel mai în măsură să indice căile, mijloacele corespunzătoare de activitate sportivă, de la caz la caz.

dr. MIRCEA CRISTEA
lector universitar la catedra de toxicologie a I.M.F. București
Maestru al sportului

SPORT ȘI SĂNĂTATE

Corespondenții ne scriu despre:

SPARTACHIADA DE IARNĂ A TINERETULUI

I. IONESCU (Sibiu): Succes de participare în prima etapă

Asociațiile sportive sibiene au acordat — așa cum era și firesc — un interes deosebit organizării întrecerilor Spartachiadei de iarnă a tineretului. Datorită acestui lucru, la startul concursurilor de tenis de masă, orientare turistică, șah, haltere și trîntă au fost prezenți numeroși tineri și tinere. Printre asociațiile sportive care au reușit să mobilizeze un număr mare de participanți se află și *Libertatea, Drapelul roșu, Pielarul, Automecanica, Tractorul* și *Independența.*

ȘT. CONSTANTINESCU (Cîmpina): Condiții bune la Poiana

Consiliul asociației sportive Poiana Cîmpina a creat condiții optime de concurs participanților la Spartachiada de iarnă a tineretului. Peste 200 de tineri și tinere s-au întrecut la schi, șah, tenis de masă și haltere. Pentru ca întrecerile din cadrul grupelor sportive să se desfășoare în bune condițiuni au fost achiziționate încă 15 garnituri de șah, 5 perechi de schiuri, mese de tenis etc.

I. PĂUȘ (Tg. Mureș): Întreceri viu disputate la săniuțe și schi

În comuna Sărățeni (raionul Tg. Mureș) au avut loc întreceri de săniuțe și schi care au stîrnit entuziasmul tineretului. Edificator în acest sens este și faptul că la disputele prilejuite de concursul de săniuțe au participat 210 concurenți, iar la cele de schi peste 50.

Să sperăm că noul consiliu ales va remedia lipsurile constatate cu prilejul adunării de dare de seamă și alegeri și va avea în acest an o activitate mai bogată.

T. ONIGA
Iași

AFIȘUL SPORTIV

În orașul Craiova se face, de la o vreme, o insuficientă popularizare a competițiilor sportive de mase, cît și a celor cu caracter republican. Bunăoară, la faza pe regiune a campionatului de calificare la box, un singur afiș a anunțat mult așteptatul eveniment. Iubitorii sportului cu mănuși — care în orașul nostru se numără cu miile — au aflat despre desfășurarea acestei competiții din alte surse, deoarece solitarul afiș a fost pus doar la sala Dinamo, unde urma să aibă loc gala.

Nu știu de ce tovarășii de la C.S.O. Craiova sînt atît de „scumpi" la afișe? Fun un singur anunț, undeva în centrul orașului, scăpînd din vedere că în noile cartiere ale Craiovei locuiesc mii de iubitori ai sportului.

V. ȘTEFANESCU-Craiova

ACTIVITATE NESATISFĂCĂTOARE

În cadrul asociației sportive „Plastica" din Iași activitatea din anul trecut n-a fost satisfăcătoare. Doar secțiile de popice, handbal, fotbal și șah au avut unele acțiuni. Pentru Spartachiada de iarnă nu s-a făcut absolut nimic, nici măcar un plan de muncă. O vină în această privință are și C.S.M.S., care n-a controlat și n-a îndrumat această tînără asociație, cu peste 250 de membri UCFS. Foarte slab s-a făcut încasarea cotizațiilor, în tot anul 1964 încasîndu-se doar suma de 310 lei...

DEȘI AVEM CONDIȚII...

Poate sînteți curioși să aflați ce fac în aceste zile membrii asociației sportive Voința din Oprișor, raionul Vînju Mare? În afară de fotbaliști și voleibaliști, care activează cu succes în campionatele raionale, restul sportivilor (vreo 300 la număr) stau pe lîngă sobe. Consiliul asociației noastre sportive nu organizează nimic pentru ei. N-a organizat nici măcar întrecerile din cadrul etapei I a Spartachiadei de iarnă. Și condiții avem. În sala căminului cultural se puteau desfășura — ca și în ceilalți ani — întreceri de gimnastică, haltere, trîntă, șah ori tenis de masă. Se puteau organiza, de asemenea, concursuri de orientare turistică, de săniuș ș.a. Nu s-au făcut și am rămas în urmă față de ceilalți sportivi din comunele vecine, deoarece nu ne putem prezenta și noi la etapa superioară a Spartachiadei de iarnă.

La întrebarea: *„De ce asociația sportivă Voința din Oprișor nu își desfășoară activitatea pe măsura condițiilor create?"* răspunsul e următorul: membrii consiliului acestei asociații (cea mai mare din raionul nostru) consideră, se pare, că perioada de iarnă e bună numai pentru hibernare...

CONSTANTIN LULEA
comuna Oprișor

CÎTEVA PROPUNERI

Sînt un iubitor al sportului și în special al fotbalului și al tenisului de masă, pe care de altfel le și practic.

Despre fotbal s-a scris și se va mai scrie, întrucît lucrurile nu merg destul de bine și asta după părerea mea din mai multe motive. Între altele, propun:

1) Toate criticile și discuțiile se fac numai după ce echipele noastre obțin rezultate foarte slabe în competițiile internaționale, fără să se combată și să se ia măsurile cele mai eficiente în momentul cînd se observă că unele treburi nu prea merg.

2) Propun ca antrenorii să fie stimulați în funcție de rezultatele echipelor pe care le antrenează, de rolul pe care îl au acestea în îmbunătățirea calității fotbalului nostru.

În ce privește tenisul de masă, pentru ca el să-și păstreze faima cucerită cu ani în urmă și să șteargă rezultatele slabe de la campionatele europene, eu propun:

1) Federația română de tenis de masă să-și facă mai des simțită prezența prin a lua măsuri mai severe față de cei ce nu se situează la nivelul cerințelor (cazul antrenorului Ion Pop).

2) Federația română de tenis de masă să nu mai îngăduie să se ia juniori crescuți de diverse centre și apoi să-i repartizeze la cluburi care nu se ocupă de ei. (Cazul Voinței București, cu tinerii Bogdan Simion și Gabriel Ioniță).

3) Comisia orășenească de tenis de masă București să respecte regulamentul competițional, întocmit chiar de ea și să nu facă concesii echipelor care nu se prezintă la competiție. Acestea trebuiau eliminate din campionatul Capitalei.

4) Federația română de tenis de masă să oblige pe fiecare antrenor să se ocupe pe lîngă echipele de seniori și de creșterea copiilor (în special fete); să nu ne rezumăm numai la centrele de inițiere ale F.R.T.M.

PANDELE AUREL
frezor la „Electromagnetica" București

CUVÎNTUL CITITORILOR

Pregătirile boxerilor noștri pentru campionatele europene

(Urmare din pag. 1)

parea cu succes la turneele de selecție pe categorii. Acestea se vor disputa în două etape: prima (între 8—14 și 16—21 martie) la care vor participa cîte 16 boxeri de categorie, împărțiți în grupe de cîte patru (desemnînd cîștigătorii celor patru grupe); cea de a doua, între 26—30 aprilie, la București (turneul primilor patru) — care va desemna cîștigătorii turneelor, și deci, echipa care ne va reprezenta în marea întrecere pugilistică.

Dar, nu numai aceste meciuri stau în fața boxerilor noștri înainte de a participa la campionatele europene. O verificare foarte utilă pentru fruntașii boxului nostru o constituie dubla confruntare dintre selecționatele noastre A și B cu cele ale R. D. Germane. Primele formații se vor întrece la Berlin, între 9—12 aprilie, iar secundele, la București, între 8—10 aprilie. Cîteva zile mai tîrziu, o selecționată română va întîlni la Amsterdam reprezentativa Olandei.

După cum se vede federația noastră de specialitate, învățînd din experiența anilor trecuți, în care boxerii noștri n-au avut suficiente meciuri de verificare, a asigurat acestora un bogat program competițional înaintea participării la „europene".

Rămîne ca pugiliștii noștri fruntași să răspundă printr-o cît mai bună pregătire și prin evoluții la nivelul condițiilor create.

MIHAI TRANCA

TIR

Rezultate promițătoare în „Cupa 6 Martie"

Doi dintre fruntașii tirului nostru: M. Dumitriu și V. Atanasiu (Steaua). M. Dumitriu, cîștigătorul probei de pistol liber, discută în fața siluetei cu colegul său de club, victorios în proba de pistol sport.
Foto: A. Neagu

Sîmbătă și duminică, pe poligonul Dinamo din Capitală, s-a desfășurat tradiționalul concurs „Cupa 6 Martie". Concursul s-a bucurat de succes. La întreceri au participat aproape toți fruntașii tirului din Capitală. Performanțe ridicate au realizat Ana Goreti (Olimpia) și Margareta Enache (Steaua) la armă liberă calibru redus 3 x 20 focuri, R. Weinerich (Știința) la armă standard — record R.P.R., Magda Borcea (Știința) la armă standard junioare, V. Enea (Steaua) la armă liberă 3 x 20 focuri, V. Atanasiu (Steaua), I. Pieptea (Olimpia) la pistol sport, M. Dumitriu (Steaua) la pistol precizie. Este un început promițător pentru sezonul competițional oficial care se va deschide spre sfîrșitul acestei luni.

IATĂ REZULTATELE: pistol sport 30+30 focuri: 1. V. Atanasiu (Steaua) 582 p; 2. M. Dumitriu (Steaua) 578 p; 3. I. Pieptea (Olimpia) 578 p. **Armă liberă calibru redus 3 × 20 focuri seniori: 1. V. Enea (Steaua) 559 p;** 2. T. Ciulu (Steaua) 558 p; 3. M. Rusescu (Steaua) 556 p; **armă liberă calibru redus 3 × 20 focuri juniori: 1. D. Becea (Știința)** 534 p; 2. A. Belinschi (Știința) 531 p; 3. T. Butuc (Steaua) 515 p; **armă liberă calibru redus 3 × 20 focuri junioare: 1. Aritina Bițică (Steaua)** 528 p; 2. Elena Nistor (Steaua) 522 p; 3. Magda Borcea (Steaua) 506 p. **Armă standard 3 × 20 focuri seniori: 1. R. Weinerich (Știința) 537 p — nou record al R.P.R.;** 2. Gh. Vasilescu (Olimpia) 536 p; 3. R. Pontbriand (Olimpia) 525 p; **armă standard 3 × 20 focuri juniori + junioare: 1. Magda Borcea (Știința)** 528 p; 2. M. Pavel (Dinamo) 509 p; 3. Veronica Stroe (Dinamo) 489 p; **pistol liber: 1. M. Dumitriu (Steaua) 551 p;** 2. Al. Klaus (Steaua) 544 p; 3. L. Giușcă (Știința) 541 p; 4. G. Maghiar (Dinamo) 541 p; **armă liberă calibru redus 3 × 20 focuri senioare: 1. Ana Goreti (Olimpia) 559 p;** 2. Margareta Enache (Steaua) 554 p; 3. Maria Ignat (Știința) 550 p.

La Tunari, într-un decor de februarie...

(Urmare din pag. 1)

tele „scene" de vînătoare. Venind vorba despre sportul complimentar al taleriștilor, vînătoarea, discuția a fost bineînțeles presărată cu nelipsitele snoave vînătorești. A intervenit antrenorul care a precizat că, de data aceasta, nu e vorba de... brașoave. Taleriștii au participat iarna aceasta la peste douăzeci de vînători colective, majoritatea de valorificare, întorcîndu-se cu o... recoltă bogată, cu tolba plină — cum se spune. E și firesc. Taleriștilor cu greu le scapă iepurele sau rața, fazanul sau vulpea din fața țevii.

Enache, avînd de dat examene la I.C.F., a participat doar la patru „ieșiri" colective. Rezultatul său întrece, însă, pe al celui mai mare... povestitor în materie: 50 de iepuri și 13 fazani (cifre autentice care pot fi verificate în scriptele filialei de vînătoare). Recordul îl deține însă I. Dumitrescu și N. Stănescu, care au împușcat în acest sezon, la vînătorile colective ae valorificare, peste 200 de iepuri fiecare. Cunoscîndu-le precizia cu care trag tindem să credem că nu-s... povești.

Am părăsit poligonul Tunari admirînd tenacitatea acestor sportivi, care pe orice timp se pregătesc cu conștiinciozitate pentru ca la marile confruntări din acest an să aibă o comportare cît mai bună.